

ここに気をつけて！ 生活改善のポイント



苫小牧保健センター

あ だち ま り
安達 真里 保健師

生活習慣病の発症リスクを減らすために、もっとも重要で成果が見えやすいのが内臓脂肪の減少です。一般に体重が1kg減ると、腹囲が1cm減少すると言われています。お腹まわりダイエットのため、普段の生活で気をつけたいポイントを、保健師さんに教えてもらいました。

食事は毎日のこと 「ほんの少し」の積み重ねを

食事は毎日欠かすことのできない生活習慣です。だからこそ、少しの努力が大きな効果をあらわします。例えば、一日でご飯3口分（50kcal）減らすだけで、体重が1年で2.6kg減る計算になります。

特に、炭水化物や脂質を多く含む食品やアルコールなどは脂肪になりやすいので、最後の一口、一杯を控えることが、体重減少につながりますよ！

食生活で気を付けたい 「バランス」と「ボリューム」

主食のご飯以外に、肉や魚のおかずと野菜のおかずを用意し、色々な食材を食べるようにしましょう。バランスの良い食事が、太りにくい体を作ります。



そして、一番注意したいのが「食べ過ぎ」です。ゆっくり食べることを心がけて、「腹八分目」を目指しましょう。夕食後の飲食を控えることも大事です！

有酸素運動で 効率的な脂肪燃焼を

ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、中性脂肪の分解を助け、内臓脂肪を燃焼させます。1回30分以上、週に3、4日程度行うのがオススメです。まずは散歩の習慣づけから始めてみませんか？



また、習慣的な運動は、筋肉や骨を強くし、心肺機能も高まるので、丈夫で元気な体作りにつながります。

目標は「ちょっときつい」 でも無理はしないで！

脂肪燃焼に適した運動強度の目安は、少し息が弾む「ちょっときつい」くらいの運動とされています。

でも、無理をしすぎて続かなかったり、けがをしまっては逆効果。体調やお天気と相談して、楽しく続けられる運動習慣を持ちましょう。夏に向かうこれからの時期は、水分補給も忘れずに！

健診は、受けただけでは意味がありません。自分の健康状態を知って、どう改善していくかが最も大切なことです。初めて受ける方は、自分の健康を考慮するための入り口として、去年も受けた方は、自分がどれだけ健康になったかを確かめるチェックとして、特定健診と特定保健指導を利用し、いつまでも元気に暮らせる体作りを目指しましょう！

予防することが難しい病気も多いですが、生活習慣病は、その名の通り生活習慣を変えるだけで、発症の可能性を下げるができます。自覚症状が無い中で、食生活や運動など自分の生活習慣を変えることは、簡単なことではありません。ですが10年、20年先でも好きなことを楽しみ、食べたいものを食べられる生活を送るためには、今からの努力が必要です。

市の国民健康保険による平成24年度の特定健診の受診率は30・2%、特定保健指導の利用率は13・1%でした。無料で健康をチェックできるこの健診の受診率を上げ、生活習慣病から市民の健康を守るとともに、医療費の抑制を図るため、市では、特定健康診査等実施計画のもと、電話や訪問などさまざまな形で受診を呼びかけています。

受けないなんてもったいない！